## O ANCHETĂ PE TEME DE ACTUALITATE

# 11 ANTRENORI AI FORMAȚIILOR DE [illegible]DIVIZIA A RĂSPUND LA URMĂTOARELE ÎNTR[illegible]EBĂRI:

**1. Ce metode și mijloace noi ați utilizat la echipa dv. în perioada pregătirilor de iarnă?**

**2. Cum apreciați turneele de iarnă, în ansamblul acestor pregătiri (loc, durată, timp, adversari, rezultate)?**

**3. Ce probleme deosebite[illegible], de orice natură, aveți acum, cu 3 săp[illegible]tămini înaintea stărtului în [illegible]retur?**

**4. Ce impresie v-au lăs[illegible]at jucătorii din echipa dv. la revenirea [illegible]lor de la lotul reprezentat[illegible]iv?**

Se apropie, cu pași repezi, reluarea activității oficiale. Competiția nr. 1 — campionatul — se pregătește să reintre în drepturi sub semnul unui interes care, în această iarnă, ni s-a părut, din multe puncte de vedere, superior aceluia din anii precedenți.

Acesta este de altfel și motivul pentru care ne-am propus, în rîndurile acestor două pagini, o scurtă incursiune printre cîțiva dintre antrenorii echipelor noastre divizionare A, invitîndu-i să ne răspundă, acum, cu aproximativ trei săptămîni înaintea returului, la un mic chestionar, pe tema instruirii din actuala perioadă pregătitoare de iarnă.

Întrebările, în număr de patru, le-am eșalonat într-o ordine care, într-un fel, respectă și importanța fiecăruia dintre ele în ansamblul sondajului nostru:

Și acum răspunsurile a unsprezece antrenori:

C. TEAȘCĂ (STEAUA)

## UN FOTBAL MODERN, PRIN ANTRENAMENT INTENSIV

**1.** De fapt, fotbalul mare are nevoie de idei novatoare în antrenament; ceea ce ne lipsește însă, nouă în această direcție este consecventa. Pe lîngă faptul că ne încălcăm propriile idei-forță proprie experiență, mai copiem de circumstanță fel de fel de păreri neverificate. Vă reamintiți, cred, marșurile, crosurile interminabile la care au fost supuși anul trecut jucătorii divizionari pe motiv că apăruse o „idee" nouă...

În ceea ce ne privește, la Steaua am căutat să obținem multă atractivitate, plăcerea de a se antrena, de a juca, a jucătorilor. Prima lună s-a mers pe pregătirea fizică generală și specială (conduse de prof. **V. Dumitrescu**), probată apoi, zilnic, în lucrul cu balonul. Deci un fapt inedit. Mai bine zis am apelat la **joc ca mijloc principal de pregătire fizică**, la îmbunătățirea tehnicii, la însușirea tacticii și a strategiei s.a.m.d. Și, cum perioada pregătitoare este de-abia la jumătate, vom continua cu jocuri din două în două zile, cu mici... în turneul ce-l vom întreprinde în Iran și probabil, Liban sau Grecia.

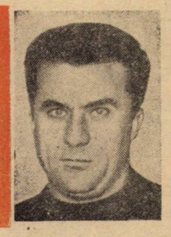
MIRCEA DRIDEA (PETROLUL)

## PENTRU CA JUCĂTORII SĂ SE AUTODEPĂȘEASCĂ

[illegible] iarna aceasta am introdus în [illegible] jucătorilor și mijloacele de [illegible] voacă neliniște...

*De aceea, conducerea clubului timișorean a luat, în această perioadă, o serie de măsuri care să ducă la redresarea situației și la sfîrșitul competiției echipa să ocupe un loc onorabil. Printre măsurile luate, una s-a referit la revizuirea totului. Astfel jucătorii Haios Matîus și Kun au fost scoși pentru randament scăzut și indolență în joc. Locul acestora a fost luat de Helstein (golgeterul campionatului județean), Dima (fost la Politehnica Timișoara), Ștefan (Oțelul Roșu). De asemenea, au fost promovați juniorii Grigorescu, Androvici (fiul fostului internațional) și Moraru, iar luna viitoare, Așa și Covaci vor reveni* [illegible] plan psihic. La aceleași capitol al pregătirii psihologice, rezultate deosebit de convingătoare am obținut și prin folosirea periodică a unui test, constînd dintr-o **alergare contra cronometru, pe distanța de 1700 metri**, cu plecarea individuală din 15 în 15 secunde a jucătorilor. Fiind puși în situația de a „trage" singuri, de a se mobiliza la maximum, fiecare încercînd a se autodepăși. Și mulți au reușit acest lucru, chiar și dintre aceia care, la prima vedere, lasă impresia că sînt trași de grup. Cazul lui **Cuperman**, o veritabilă surpriză, clasat printre primii jucători din întregul lot.

**2.** După părerea mea, reușita unui turneu peste hotare, în perioada de iarnă, depinde de îndeplinirea următoarelor condiții: să fie plasat cam **după a cincea săptămînă de pregătire**; să **dureze aproximativ 3—4 săptămîni**; **să includă în acest interval de cca un număr de trei jocuri; locul ca pe a turneului să fie în[illegible]fostul orînduit**, cu o **climă asemănătoare celei de acasă**. Preocupările noastre, noi, dar cu au fost numai de ordin organizatoric, *ne-a* **în privința** rat S. Drăgulescu **z pentru ca**sedințele clubului. e la care ai cordat o deosebită ată în care cercetarea pregătirilor echipei și rezultatele au început imediat ă contează Anul nou. Lotul, sub ce ducerea antrenorului zării și al Lenghel, s-a deplas[illegible]osebite, de Băile Herculane, und[illegible]disciplinar. pus accentul pe preg[illegible]lot a lui fizică, iar acum se [illegible]e serviciul ză intens pentru or[illegible]a mai mare rarea formelor. E[illegible]ceva lu[illegible]ce le facem sînt n privința **for**te spre îmbunătățirile noastre cului. Dorim să **investitura unui** feroviarii timișeni **mărească for**tă să ocupe un **ilatea colectivă**. bun în clasament activității ofi[illegible]ncă trei săptă[illegible]m prima atunci [illegible]ție în definiti[illegible].



ST. COIDUM (F. C. ARGEȘ)

## ÎMPOTRIVA CROSURILOR LUNGI, MONOTONE

**1.** Din observațiile mele, ca și ale colaboratorului meu, **Atanasie Dima**, am ajuns la concluzia că acele crosuri lungi, plictisitoare, nestimulative trebuie înlocuite cu **alergări ciclice.** Aceleași distanțe — ca în trecutele sezoane — le-am parcurs și în perioada pregătitoare recent încheiată. Diferența a fost că schimbările de ritm au apărut mult mai des. Am rueșit, astfel, să împlinim într-o cu totul altă intensitate ceea ce ne-am propus la acest capitol. E principala modificare pe care am introdus-o în programul nostru.

**2.** Cred că fiecare antrenor trebuie să-și organizeze — firește și în funcție de posibilitățile de perfectare — turnee raportate la nevoile și specificul echipei. În general **sînt pentru turnee tari, cu echipe de valoare.** În care nu trebuie să urmărim numai și numai victoria ci — mai ales — să fim mulțumiți **dacă echipa a cîștigat în potențial prin acel joc**, dacă am găsit elemente noi, interesante în modul de a acționa al adversarului. Numai astfel, cred eu, aceste turnee de pregătire își ating scopul. De altfel dacă facem o retrospectivă, vom constata că formațiile care au efectuat turnee puternice în perioada pregătitoare au avut și comportări mulțumitoare în campionat. Din punctul meu de vedere, **sînt satisfăcut de programul de jocuri pe care l-am desfășurat pînă acum.** În afara

## SCHIMBARE DE RITM, NU ALERGARE MONOTONĂ!

cu normă de timp. Apoi, în pregătirea specifică n-am mai folosit deloc, ca altă dată, mersul sau alergarea foarte lentă. ci am luat în considerare numai un ritm foarte alert. Alergările pe sol (15 minute) le alternăm astfel: un minut alergare 2/4, un minut alergare 3/4. Deci — schimbare de ritm, ca la meciurile de fotbal, unde alergarea nu este egală, monotonă ci în un maraionată.

**3.** Turneele de iarnă sînt folositoare dacă sînt **bine organizate și create toate condițiile pentru reușita lor, iar adversarii — numai echipe valoroase.** După părerea mea, cele mai bune turnee sînt cele de trei **jocuri**, disputate într-o săptămînă (duminică—miercuri—duminică) pentru că ajută efectiv la buna pregătire a echipei. **Turnecele lungi, de 2—3 săptămîni, sco[illegible]mai din ritm, ca și adversarii slabi, care nu ajută cu nimic la pregătire.** Nol. anul acesta, am rămas acasă pentru că vreau să experimentez și modul în care se comportă echipa la o perioada de pregătire fără turneu.

**4.** Nu am avut jucători în lotul național. Doar Beldeanu fusese selecționat, dar... dacă însă ca el nu va lipsi de la viitoarea convocare și, de aceea, lui i-am făcut un plan individual de pregătire. Il pregătesc și pe Atodiresei pentru „tineret" ca și pe Bora, care mi se pare un jucător foarte înzestrat.

I. URECHEATU (RAPID)

## NU „LA ÎNTÎMPLARE", CI PARTE INTEGRANTĂ DIN PROCESUL DE PREGĂTIRE!

**1.** Pregătirile efectuate în această iarnă, în București, apoi la Trei brazi și din nou pe stadionul nostru de lîngă Podul Grant, s-au deosebit mult de cele din perioada corespunzătoare a anului trecut, înainte de toate, nu atît prin metode noi, nemaipomenite, cît mai ales prin INTENSITATEA și VOLUMUL antrenamentelor. În 1973, la munte — după cum spunea antrenorul Belizna — s-au efectuat săptămînal doar trei antrenamente duble. Anul acesta numărul lor a fost de șase. S-a pus **accent pe acele alergări cu dese ruperi de ritm, iar la sală pe circuite de exerciții având drept scop îmbunătățirea forței și mobilității.** Toți jucătorii aflați în lot au răspuns bine comenzilor, ei dispunînd în momentul de față de o pregătire fizică bună, corespunzătoare. După perioada montană a urmat aceea a primelor jocuri de verificare, pe parcursul cărora a **un** organizatoric, *ne-a* **în privința** rat S. Drăgulescu **z pentru ca**sedințele clubului. e la care ai cordat o deosebită ată în care cercetarea pregătirilor echipei și rezultatele au început imediat ă contează Anul nou. Lotul, sub ce ducerea antrenorului zării și al Lenghel, s-a deplas[illegible]osebite, de Băile Herculane, und[illegible]disciplinar. pus accentul pe preg[illegible]lot a lui fizică, iar acum se [illegible]e servi[illegible] ză intens pentru or[illegible]a mai mare rarea formelor. E[illegible]ceva lu[illegible]ce le facem sînt n privința **for**te spre îmbunătățirile noastre cului. Dorim să **investitura unui** feroviarii timișeni **mărească for**tă să ocupe un **ilatea colectivă**. bun în clasament activității ofi[illegible]ncă trei săptă[illegible]m prima atunci [illegible]ție în definiti[illegible].

**2.** Consider **turneele de iarnă** ca ceva absolut necesar, dacă se fac în țări cu climă mai călduroasă și nu în țări calde sau foarte calde. Apoi dacă derularea lor urmează o cale logică. De exemplu: după o lună de pregătire în țară, Steaua ar fi avut nevoie de un turneu de **6—7** jocuri în Turcia, Grecia, Bulgaria, Iugoslavia și apoi 2—3 jocuri cu echipe de calibru ca Ajax, Internaționale, Bayern München. Cu o săptămînă înainte de începerea returului, echipa trebuie readaptată la atmosfera din țară, jucînd două meciuri de întreținere a formei sportive. Deocamdată, „înghițim" ce pică...

**3.** Destul de multe, deoarece ne-am impus să jucăm **un fotbal modern**, iar pentru obținerea lui se cere un antrenament intensiv. Mai ales că nu ne lipsește aproape nimic din condițiile ce se cer pentru a face un fotbal elevat.

Neparticipînd la competiții inalte, pelnind măsuri de ordin social, stopăm o mulțime de antrenamente. Așa că problema noastră centrală este să-i convingem pe jucători că, la clubul Steaua, fără ambiție, fără o atitudine comandată și controlată de jucătorul însuși, valoarea va rămîne undeva la periferie. Cu alte cuvinte, problema problemelor este

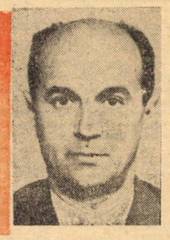


I. REINHARDT (C.S.M. REȘIȚA)

## PENTRU CA JUCĂTORII SĂ SE AUTODEPĂȘEASCĂ

**1.** Anul acesta am folosit **alergările nu numai pe distanțe lungi, așa cum făceam în trecut, ci și pe distanțe mai mici și mai rapide.** De pildă, cu un an în urmă băieții alergau 2x5000 ; de data asta au alergat, de 7 ori cîte 1 500 m, ceea ce este altceva. Totul cu cronometrul în mînă,

## TURNEELE NU TREBUIE SĂ DEVINĂ DEPLASĂRI DE AGREMENT



D. NICULAE-NICUȘOR (DINAMO)

**1.** Ca principale mijloace am folosit **antrenamentele cu intensități variabile, în circuit, individualizat, specializări pe posturi și cupluri cu mijloace specifice compartimentului.** În prima etapă, care a început la 6 ianuarie și a durat două săptămîni, am pus un deosebit accent pe alergări de durată maximă și medie, alergări de viteză pe distanțe variind între 20—100 m, exerciții de gimnastică, la sol și la aparate, ca și intercalarea unor jocuri complementare, ca baschet și handbal. În toată această perioadă am folosit și mingea, atît pentru reimprospătarea deprinderilor tehnice, dar mai ales ca stimulent. În etapa a doua, pe lîngă mijloacele folosite pînă atunci în programul de instruire, ponderea au avut-o alergările pe distanțe medii și scurte, cu sprinturi repetate, totul pentru îmbunătățirea rezistenței în regim de viteză. Am folosit deseori, jocurile pe spații restrînse, cu număr redus de jucători : 5—5 sau 6—6. Totodată am pus un mare accent pe combinațiile tactice executate de 3—4 fotbaliști, exersate sub diferite forme — cu și fără adversar activ, totul încheiat cu șut la poartă.

**2.** În a doua parte a perioadei pregătitoare de iarnă consider că **sînt necesare turnee în țările cu climă identică cu cea din țara noastră cu existentă în perioada competițională** (între lunile aprilie—octombrie). Opinez ca aceste turnee să aibă o durată de **10—15 zile** și să cuprindă **cel puțin 3—4 jocuri.** Aceste deplasări își ating scopul numai în condițiile în care se întîlnesc **adversari valoroși** care să pună probleme deosebite jucătorilor noștri. Altfel ele nu-și au rostul devenind deplasări de agrement. După părerea mea, în aceste turnee rezultatul trebuie să intereseze mai puțin ; este necesar să se urmărească, în special, omogenizarea formației, repetarea și adîncirea unor jocuri complementare, ca baschet și handbal. În toată această perioadă am folosit și mingea, atît pentru reimprospătarea deprinderilor tehnice, dar mai ales ca stimulent. În etapa a doua, pe lîngă mijloacele folosite pînă atunci în programul de instruire, ponderea au avut-o alergările pe distanțe medii și scurte, cu sprinturi repetate, totul pentru îmbunătățirea rezistenței în regim de viteză. Am folosit deseori, jocurile pe spații restrînse, cu număr redus de jucători : 5—5 sau

## JUCĂTORILOR NOȘTRI LE LIPSESC, ÎN PRIMUL RÎND, FORȚA ȘI REZISTENȚA

TR. IVĂNESCU (JIUL)

**1.** Ar părea poate bizară orientarea metodică a echipei noastre din această iarnă. Dar acesta este adevărul și așa ne-am propus să facem : **90 la sută pregătire fizică, pe aproape întreaga perioadă pregătitoare, mai precis pînă la 20 februarie.** De ce? Pentru că am considerat că cea ce lipsește în primul rînd jucătorilor noștri — și-i depărtjează pe planul performanței de fotbalul internațional avansat — este **forța și rezistența.** Tocmai de aceea am pus accentul pe aceste două foarte importante calități fizice de bază, **neanunțînd în bună măsură chiar la lucrul cu mingea, pe care l-am limitat la strictul necesar redobîndirii deprinderilor tehnice.** Explicabil, în aceste condiții, meciurile de verificare pe care le-am susținut pînă în prezent nu s-au soldat cu rezultate în măsură să ne satisfacă. Faptul are acum, o importanță minoră. Principalul este ca noi să fim în plenitudinea posibilităților în competiție. Și credem că vom fi, muncind în continuare așa cum am muncit și pînă acum.

**2.** Ne-ar fi de mare utilitate un turneu de cîteva jocuri peste hotare, în jurul datei de 20 februarie, pe care o consider optim încadrată în programul nostru specific de pregătire din acest an. Preferințe? În primul rînd Iugoslavia, fiind cu o climă convenabilă nouă și mai ales cu un fotbal bun, care-ți oferă adversari capabili să te solicite și de la care poți să ți înveți.

**3.** În legătură cu problemele echipei, inaintea reluării activității oficiale, aș putea spune că stăm foarte bine cu starea disciplinară și **ingrijorător cu baza materială.** Referindu-mă la această din urmă este de menționat faptul că, în prezent, **nu avem la Petroșani un stadion corespunzător unei divizionare A și nici spațiul de antrenament și instalațiile anexe necesare**; că situația echipamentului și a mingilor este și ea cu mult sub nivelul cerințelor. În privința stadionului există un proiect de construcție a unuia nou, pe locul celui actual. Ceea ce înseamnă că dacă lucrările vor începe în primăvara acestui an — și este posibil acest lucru — vom fi obligați să jucăm meciurile de acasă în retur pe teren neutru. Probabil la Hunedoara sau Deva. Și asta ar fi încă o problemă care ne-ar pune multe alte... probleme.

## TURNEE FERME, PERFECTATE DIN TIMP

C. RĂDULESCU (S. C. BACĂU)

În anii trecuți, obișnuiam ca la numai aproximativ o săptămînă a reunirea jucătorilor și reluarea namentelor să plecăm la munte ru efectuarea celei de a doua — mult mai dificilă — a pre lor de iarnă. În acest an- însă, prelungit la două săptămîni pe la de readaptare a organismului fort. Astfel, **în momentul trecerii ajul de pregătire montană, ju[illegible]ii s-au dovedit mai apți a face [illegible]olicitărilor sporite la care au supus.**

spre deosebire de procedeele anii anteriori, în această etapă gătirilor la munte **am mai re[illegible]at la clasicele crosuri**, punînd tul pe **alergări mai scurte, in[illegible]ritm mai susținut.** Pe de altă am îmbinat antrenamentele în liber cu cele efectuate la sală pentru creșterea forței și mobilității. De asemenea, chiar de la începutul acestei perioade de acumulări fizice, **am alternat antrenamentele cu jocurile de verificare,** primul dintre ele în compania echipei bucureștene Progresul) și meciurile chiar în trei zile după venirea noastră la Slănic Moldova.

**2.** Turneele de iarnă sînt foarte utile, din mai multe puncte de vedere și în primul rînd din acela că oferă o bună posibilitate de a-ți verifica forțele în fața unor adversari adeseori puternici și ambițioși. Pentru asigurarea reușitei acestor turnee și fermarea lor de improvizație, ele trebuie **din timp și ferm perfectate.** De asemenea, perioada de desfășurare a lor se impune a fi în așa fel stabilită încît **revenirea din acest turneu să se facă cu cel puțin 10 zile înaintea reîncepeții campionatului.**

**3.** Problemele pe care noi le avem sînt în legătură cu componența lotului de jucători. Mă refer atît la imposibilitatea folosirii în primele etape ale returului (decisive, în bună măsură, pentru noi) a unor tineri talentați pe care puteam conta (**Enescu** — accidentat — n-a participat nici la pregătiri, iar **Solomon** și **Elisei** fac parte din lotul de juniori pentru Turneul U.E.F.A.), cît și la aceea a transferării a 2—3 jucători de valoare și cu experiență de care am fi avut nevoie pentru întărirea liniei de fund și a celei de atac. Nu ne rămîne decît să sperăm că noile promovări efectuate din propria noastră vor da rezultatele scontate pentru acoperirea posturilor deficitare.

## SĂ NU EVITĂM ȚĂRILE CU FOTBAL AVANSAT

TOMA JURCĂ (U. T. A.)

**1.** N-aș putea să afirm că am folosit, în această perioadă, metode și mijloace cu totul noi. În schimb am apelat, cu toată încrederea, la arsenalul clasic din cadrul căruia metode ca acelea ale **intervalelor, a circuitelor, repetării și izometrică** ne-au oferit posibilitatea unei instruiri, cred eu mai bune decît în anul trecut. Aceasta și pentru faptul că am beneficiat de condiții de lucru îngreuiate (zăpadă mare, urcuș și coborîre), fel putem spune mai puțin și favorizați pentru că, la Arad, clima permite, în această etapă a jocurilor de verificare, menținerea terenurilor în bune condițiuni de folosire. Ceea ce înseamnă un mare cîștig.

**4.** De multă vreme echipa noastră nu a mai dat jucători la lotul reprezentativ, așa cum s-a întîmplat în această iarnă. Prezența în rîndurile „tricolorilor" a doi fotbaliști de la U.T.A. (**Kun** și **Broșovschi**) a constituit un stimulent pentru întregul colectiv și în primul rînd pentru cei care în două etape : prima, de 2 500 metri, după care s-a luat o pauză pentru înregistrarea pulsului, alergarea continuînd apoi pe fondul unei obosceli fiziologice cu cea de a doua etapă de 2 500 metri. În acest fel s-a urmărit și a fost realizată pregătirea organismului pentru adaptarea la rezistența specifică.

**2.** Personal **sînt adeptul turneelor de iarnă, dar cu o condiție; organizarea acestora numai în țări cu fotbal avansat.** Aceasta constituie un stimulent pentru jucători și, în același timp, le oferă posibilitatea îmbogățirii cunoștințelor proprii. Este bine ca turneul să se efectueze în etapa a doua a perioadei pregătitoare și să se încheie, oricum, cu cel puțin zece zile înaintea reluării activității oficiale, aceasta pentru ca să existe posibilitatea reaclimatizării jucătorilor la condițiile de acasă, mai ales în cazurile în care deplasările se fac în țări cu o climă deosebită de a noastră. În privința rezultatelor imediate ale turneului sînt de părere că și acestea au importanța lor. Pentru că, în fond, peste hotare noi reprezentăm țara și nu ne poate fi indiferent dacă sîntem învinși de o formație de prima mînă sau de una necunoscută.

**3.** U.T.A. nu are la această oră probleme deosebite, dificil de rezolvat. Atît pe plan material, cît și disciplinar sau organizatoric. Într-un fel putem spune că sîntem puțin și favorizați pentru că, la Arad, clima permite, în această etapă a jocurilor de verificare, menținerea terenurilor în bune condițiuni de folosire. Ceea ce înseamnă un mare cîștig.

**4.** De multă vreme echipa noastră nu a mai dat jucători la lotul reprezentativ, așa cum s-a întîmplat în această iarnă. Prezența în rîndurile „tricolorilor" a doi fotbaliști de la U.T.A. (**Kun** și **Broșovschi**) a constituit un stimulent pentru întregul colectiv și în primul rînd pentru cei care în două etape : prima, de 2 500 metri, după care s-a luat o pauză pentru înregistrarea pulsului, alergarea continuînd apoi pe fondul unei obosceli fiziologice cu cea de a doua

## DIFICULTĂȚI DIN CAUZA INDISPONIBILITĂȚILOR

C. RĂDULESCU (C. F. R. CLUJ)

**1.** Urmînd unei mai lungi perioade de adaptare a organismului la efort (așa cum procedăm, cu bune rezultate, de cîțiva ani încoace), etapa pregătitor montane ne-a oferit posibilitatea efectuării aproape zilnice a trei antrenamente, în cursul cărora am folosit metode și procedee inedite (cel puțin în cazul echipei noastre), cu eficiență vizibil sporită. Așa, de pildă, am urmărit **creșterea rezistenței generale prin metoda alergărilor cu intervale, pe segmente diferite și în ritm diferit** (demifond, viteză, fond, apoi din nou viteză, fond și iar viteză, în total cam 4 000 de metri la fiecare ședință). Pentru creșterea rezistenței în viteză am utilizat **metoda celor „45 de secunde"** (care constă, de asemenea, în alergări în alternanță, cu schimbarea ritmului). Am mai solicitat jucătorii, printre altele, la efectuarea de alergări în apnee (cu toracele blocat), pînă la 35 de secunde, precum și de sărituri înlănțuite (cinci feluri de exerciții cu cinci repetări). Noutățile nu au lipsit, însă, nici în privința pregătirii tehnico-tactice, procedele folosite mărind interesul și apetitul jucătorilor la antrenamente.

**2.** Turneele de iarnă sînt binevenite dacă se respectă anumite condiții (de loc și de timp) în efectuarea lor. Astfel, este de mare utilitate un turneu într-o țară **cu o climă apropiată de a noastră, care să-ți ofere parteneri puternici și care să fie plasat în perioada precompetițională, lăsîndu-ți însă după încheierea lui un răgaz de cel puțin 10 zile pînă la reluarea campionatului.** Desigur că orice turneu peste hotare presupune și o încărcătură suplimentară, mult prea puternică pentru cea echipa noastră — aflată în fața unui retur ce se anunță foarte dificil — și de aceea sînt de părere ca ea să nu participe la acest turneu. Nu-a determinat să optăm pentru această soluție și faptul că într-un asemenea turneu ar fi plecat cu un număr ceva mai restrîns de jucători decît aceia pe care îi pregătim noi, acum, în vederea campionatului.

**3.** Singurele dificultăți de care ne putem plînge sînt legate de absența forțată din timpul pregătirilor (în anumite cazuri, cîte 4 sau 5 dintre jucători. Astfel, **Vișan** — care a suferit de o afecțiune oculară — a fost internat în spital trei săptămîni și efectuează acum un program special de pregătire, pentru a recupera rămînerea în urmă. Oarecum asemănătoare au fost și cazurile lui **Cojocaru** și **Tegean** — accidentați în timpul antrenamentelor din sală, iar **Kaiona** — care a urmat un tratament la Băile Felix pentru recidiva accidentului său la gleznă — se va integra în pregătire de abia în aceste zile.

## JUCĂTORUL TREBUIE SĂ ÎNȚELEAGĂ CE I SE CERE

N. PROCA (STEAGUL ROȘU)

trecuți în prima perioadă am făcut **un numai pregătire fizică, ci am jucat și fotbal normal,** două reprize a cîte 45 de minute. O dată sau de două ori pe săptămînă, întreg lotul a făcut inot la un bazin acoperit, ceea ce a constituit atît un divertisment — relaxare, cît și o completare a pregătirii fizice generale. Am insistat mai mult ca altă dată **asupra problemelor teoretice** privind, în special, orientarea în joc. Cu alte cuvinte am căutat să-i facem pe fotbaliștii mei să înțeleagă DE CE li se cere ca într-un anumit moment să facă o anumită manevră tactică. Mai mult ca altă dată m-am axat și asupra **pregătirii psihologice specifice,** de meci, și asta pentru că Steagul roșu este acum, în general, o echipă tînără.

**2.** După părerea mea, un turneu de 12—14 zile în care să se facă **antrenamente zilnice și să aibă loc trei jocuri, cu revenirea în țară la o săptămînă — zece zile înaintea reluării campionatului** pentru readaptarea la condițiile noastre climatice, este foarte nimerit. Dar asta numai după ce a avut loc perioada de pregătire, avînd un minimum de zece zile de antrenamente specifice. Pentru Steagul roșu, datorită condițiilor existente la Brașov, un astfel de turneu este necesar. Cu toate astea Steagul roșu este singura echipă din prima divizie care, mai înainte și nici anul acesta până în prezent, nu a dispătut vreun meci internațional. Sînt — în cazul unui turneu peste hotare — pentru jocuri cu adversari la nivelul pregătirii echipei ce efectuează deplasarea.

**3.** Sînt citeva probleme care ne frămîntă. Mai întîi de toate — **terenul,** complet desfundat și unde pregătirile nu se pot face în condiții normale. De aceea aveam nevoie de un turneu. Din punct de vedere disciplinar — nimic de semnalat. La pregătirea din Polanâ toți băieții s-au comportat exemplar și am fost foarte mulțumit de rezultate. În schimb, de cînd am coborît la Brașov, lucrurile nu mai merg la fel de bine **datorită condițiilor sub nivelul primei divizii oferite de club,** și de orașul pe care îl reprezentăm în cel mai important campionat al țării. Efectivul este complet, cu excepția lui Adamache, suferind, și Naghi aflat la lotul de tineret.

**4.** Anghelini s-a înapoiat de la lot puțin sub nivelul cu care mă obișnuise. Cauza cred că este oboseala și schimbarea prelungită. Din aceste motive i-am prescris un program special de antrenamente.